



Bulletin de
l'Observatoire
Vieillesse et
Société

géro-phare

Janvier 2014

Prochaines Conférences

23 janvier 2014, 16 h
Denis Gionet

**“La force de l'Art
et du Vieillesse”**

4565 Queen-Mary
Amphithéâtre Le Groupe
Maurice



20 février 2014, 16 h
Ginette Brûlotte,
M.A., Ph. D. (c)

**“Qualité de vie à
domicile avec
incapacités”**

4565, chemin
Queen-Mary
Amphithéâtre
Le Groupe Maurice

**Bienvenue à tous!
Il est prudent de
réserver.
514-340-3540, #3927**

Pour un abonnement gratuit au Géro-phare

(514) 340-3540 Poste: 3927

Pour en savoir plus... beaucoup plus... sur tout!

www.ovs-oas.org

Donner un sens à sa vie, quel merveilleux message à transmettre en début d'année. Donner un sens à sa vie ne serait-il pas un premier pas que chacun devrait faire pour combattre une solitude toujours aux aguets? Félicitations à l'auteur!

Pour donner du sens à sa vie en 2014

En ce début d'une nouvelle année, il est coutume d'offrir des vœux de santé, de joie et de bonheur. Ce qui est fort désirable, mais pourquoi ne faudrait-il pas souhaiter que notre vie ait plus de sens, de la signification qui conduise à une existence mieux remplie et qui donne des raisons de vivre. S'interroger sur le sens de la vie, ce n'est certes pas aussi populaire que de regarder une partie de hockey à la télé. Pourtant, des questions fondamentales devraient nous préoccuper. Pourquoi vivre ? Y a-t-il un au-delà ? Comment être heureux ? Quelles sont les valeurs de notre vie ?

Se poser des questions, c'est donc le début d'une réflexion sur ce que nous sommes, notamment, mais il faut aller plus loin. En effet, il faut découvrir ce que l'on croit de la vie, quelle croyance on nourrit envers l'être humain et quelles sont les profondes motivations qui nous animent. On doit aussi accepter les dures réalités du quotidien, la souffrance, le mal, les échecs qui sont souvent notre lot et qui font partie de la condition humaine.

La vie spirituelle

La spiritualité, c'est aussi un système de valeurs et une hiérarchie des finalités par lesquels on peut juger la pensée des autres et leurs actions, non seulement en regard de leur efficacité, mais également en fonction de la conscience individuelle orientée vers le Bien, le Beau et le Vrai, objectif ultime. En ce sens, le Dalai Lama

affirme : *Il n'importe guère qu'un être soit croyant ou non : il est beaucoup plus important qu'il soit bon.* Aussi certaines qualités sont-elles privilégiées, telles la compassion, l'indulgence, la patience, l'honnêteté, la tolérance, l'amabilité, la générosité, le souci de l'autre... Ainsi, l'existence humaine peut prendre toute sa signification, hors des croyances religieuses, et peut-être bien répondre aux interrogations de Paul Gauguin qui servent de titre à son célèbre tableau polynésien de 1897 : *D'où venons-nous ? Qui sommes-nous ? Où allons-nous ?* Enfin, la vie prend tout son sens dans la créativité, l'engagement et la relation à autrui indissociable de l'amour qui, lui, représente un lien privilégié ; il compte beaucoup dans l'atteinte du bonheur quotidien.

L'engagement

Très souvent associée aux relations humaines, la notion d'engagement semblerait au cœur même de toute la philosophie du bonheur et de la réalisation de soi et peut conférer beaucoup de sens à notre vie, d'autant plus que ce concept réussit à rapprocher deux entités contradictoires, la joie de vivre et la douleur de vivre. Une psychologue, Lise Dubé, professeure au département de psychologie de l'Université de Montréal, a mis au point une théorie qui reconnaît d'abord le caractère subjectif du bonheur et de l'accomplissement de soi. D'une façon plus précise, l'engagement présuppose un projet qui porte en soi des motivations. Fruit d'une décision personnelle, il exige des aptitudes nécessaires à sa concrétisation. L'individu doit alors concentrer son attention sur un objectif et s'engager dans l'action qui y mènera. La persévérance et la ténacité sont évidemment de mises.

On ne peut passer sous silence l'action bénévole comme source d'engagement et d'actualisation de soi. Le bénévolat, souvent exercé par des gens à la retraite, contribue également au bonheur chez les personnes qui s'y adonnent. En Amérique du Nord, près de 25 % des hommes et des femmes se dévouent pour les autres. Que ce soit à l'église, à l'hôpital ou dans divers organismes, le bénévole s'oublie pour s'occuper des autres, pour aider ou soulager la détresse et la misère. Sa motivation repose souvent sur l'engagement social, le don de soi, la compassion ou des convictions personnelles. Et cet engagement n'a pas d'âge, ni de sexe : des personnes de plus de 80 ans consacrent des heures, chaque semaine, aux autres pour leur rendre service.

Donner plus de sens à sa vie en 2014, ce serait d'abord de prendre du temps pour réfléchir, pour visiter son intériorité, afin de revoir sa façon de vivre. Mais, fondamentalement, ajouter du sens à sa vie, quand on vieillit, c'est se tourner surtout vers la créativité et l'altruisme.

André Ledoux, Vigie Qualité de vie

Les oubliés

Nul ne le contestera, nous vivons dans une société de bien nantis. Mais nous côtoyons aussi chaque jour certains de nos semblables qui, de fil en aiguille, de malheur en malheur, se retrouvent tout en bas de notre échelle sociale et nous les rencontrons recroquevillés, dans les embrasures de portes, devant les églises; nous les dépassons après quelque obole et un regard parfois chargé de désapprobation.

Si vous voulez savoir pourquoi ils se retrouvent là où ils sont, dans cet abîme de malheur et d'incompréhension, allez sur notre site web dès février, où vous trouverez l'article de **Sébastien Payeur**, directeur du PAS de la rue, ressource communautaire qui se consacre à l'aide aux personnes de 55 ans et plus en situation d'itinérance ou de grande précarité, et à la sensibilisation à ce phénomène grandissant. À noter que ce texte ne s'applique pas uniquement aux itinérants!

Gloria Jeliu, Vigie Science, Santé et Société

Courrier du lecteur

L'élan amoureux: un suivi émouvant

Nous avons reçu deux lettres extraordinaires à la suite de la publication du Géro-phare de novembre, que nous reproduisons telles quelles en respectant l'anonymat des auteures. Continuez à nous écrire.

« L'exaltation de l'âme, oui elle m'a envahie et voici en quelles circonstances :

Revenant d'un voyage de groupe organisé par le centre communautaire de mon quartier, je me trouve assise près d'un monsieur presque inconnu, octogénaire tout comme moi. Après le copieux repas du midi, je lui mentionne qu'habituellement je fais une petite sieste. D'accord, il me répond, mais comment vais-je vous réveiller?... Puisque nous sommes tout contre, de votre épaule, vous me pousserez légèrement. Très bien, répondit-il. Soudain, après les 15 minutes suggérées, je fus réveillée par une sensation comme nulle autre pareille. Il venait de déposer un léger baiser sur ma joue. Une euphorie me posséda comme je n'en avais eue depuis des lunes.

Je me sentais comme la belle au bois dormant réveillée par un prince charmant. Quels heureux moments j'ai passés en l'espace de quelques secondes. L'aventure finit là. Ce bref baiser restera dans ma mémoire longtemps. »

Mme D.

« Bien oui, je l'ai éprouvé. J'imagine que la question se pose aux retraités et aînés. Une fois, c'était à la fin d'une réception de funérailles, eh oui. L'endeuillé m'a enlacée si fort qu'il m'a littéralement coupé le souffle. Je n'ai rien vu venir. Ça a été comme un coup de foudre et ensuite ça a fait comme un réveil, un retour à des sentiments enfouis. L'effet dure toujours après 8 ans. Des fois des messieurs nous courtisent à leur façon. C'est un compliment, une histoire racontée, une conversation, un geste d'égard.

Il me semble qu'il y en a beaucoup dans nos groupes d'âge 60-85 ans +- qui aimeraient un chum/blonde/copain/copine. C'est très difficile d'avoir la chance de rencontrer sous cet angle. Les groupes sociaux pour ces âges-là ne s'occupent pas de cet aspect. La réponse est possiblement par un 'meetup group'/meetup.com selon nos affinités.

Une lectrice

Et pourquoi pas un meetup group? Nous attendons vos suggestions.

Le vaccin contre le Zona : enfin, une réponse de la Direction nationale de la santé publique!

« Le rapport du Comité sur l'immunisation du Québec est attendu pour le printemps 2014. Nous vous garantissons que tous les efforts seront mis en place afin de s'assurer que les recommandations émises soient évaluées dès qu'elles seront disponibles.» Horacio Arruda, Directeur

Enfin de l'espoir! Notons que le printemps arrive le 21 mars 2014, et dure 3 mois! Nous en reparlerons.

À lire attentivement. Nous avons souvent tendance à nous émouvoir de façon exagérée face à une seule anecdote et cette réaction risque d'entraîner une certaine démesure dans la réponse des autorités... donc, prudence.

Anecdotes et statistiques

Chaque jour, l'attention de l'Observatoire est attirée par un fait divers concernant les personnes âgées, qui nous émeut et nous porte à une action immédiate... Prenons, par exemple, plusieurs cas de maltraitance révoltante à l'égard des aînés en résidences... Lorsque nous essayons d'attirer l'attention d'un intervenant ou d'un décideur, on nous répond : «Ce n'est qu'une anecdote parmi tant d'autres». Pire, lorsque nous parlons à un chercheur fier de ses nombreuses publications, il nous réplique, un peu hautain : «Ça n'a pas de valeur statistique!» Parfois, découragé, nous faisons observer que les données fournies par leurs enquêtes ne sont finalement que le cumul d'un certain nombre d'anecdotes recueillies et classées d'une façon particulière. La plupart ne daignent pas nous répondre... Ou n'en sont pas capables.

Cette réponse nous rappelle une question qu'un professeur de statistiques me posait un jour : «Vous observez que couper la tête de quelqu'un entraîne la mort; combien de têtes devrez-vous couper avant que le résultat ne devienne statistiquement valable?... Devant mon silence, il ajoutait : « La réponse, elle est très simple : c'est le bon sens, qui lui n'a pas de valeur statistique, et dont beaucoup de personnes manquent... Il ajoutait : « L'évidence est l'une des choses les plus difficiles à démontrer. »

De ces réflexions découle un message que nous nous permettons de donner à beaucoup de chercheurs : avant de rejeter du revers de la main une anecdote, faites toujours appel à votre bon sens, sinon un jour la vérité risque de vous échapper.

André Davignon

Une perle de sagesse :

Un peu de logothérapie: *He who knows the why, bears the how.*
(Savoir pourquoi permet d'endurer le comment.)

Les activités de l'OVS ne peuvent s'exercer que grâce au soutien d'organismes publics et privés. Notons les partenaires privilégiés suivants:



Garde Confort -
Comfort Keepers™
"Les solutions résidentielles se méritent de vous à domicile"



LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

